広報ゆりがおか

2026年10月

発　行：一般社団法人青蓮寺･百合が丘地域づくり協議会

連絡先：百合が丘市民センター
TEL64－6466　FAX64－6467
E-mail1;yurigaoka-ko@emachi-nabari.jp
ホームページ

掲示板＜２０２６年10月＞

団体・行事名	実施日	実施時間	実施場所
あいさつ運動	登校日	7:50～8:10	百合小学校前
クリーンゆり	２５（日）	8:00～	
シネマサロン	10月　お休み		
さわやかサロン	1，１５（木）	10:00～	東第3集会所
お茶べりサロン	１２（月）	10:00～	西第2集会所
サロン・ボンジュール	2，１６（金）	13:30～	東第2集会所
防災無線通信テスト	４（日）	12:30～13:00、17:30～	市民センター
百合小こどもクラブ	３（土）	9:30～	市民センター
配食サービス(ゆりの花)	7，１４，２１，２８（水）		市民センター
市民センター休館日	１８日　２５日		

地域の広場・子育てサロン・子育てサークル

団体・行事名	実施日	実施時間	実施場所
親子サロン	２・１６（金）	10：00～11：30	ふれあいサロンゆこゆこ
キキ・プチ	１４・２８（水）	10：30～14：00	東第３集会所

老若男女を問わず、特殊詐欺や悪質商法の被害が急増中

〇あなたに逮捕状が出ていますのでビデオで取り調べをします➡ニセ警察官詐欺

〇簡単に儲かるから登録しませんか➡SNS型投資詐欺

〇排水管など無料点検をします➡高額な工事費用を請求されることがある点検商法

などいろいろな手法であなたを狙っています！

詐欺が疑われるとき　・・・　警察相談専用電話　＃９１１０
消費者ホットライン　・・・　局番なしの3桁　１８８
（最寄りの消費生活相談室につながります。）
名張市役所市民相談室・・・　1階市民相談室　☎63－7416

ゆこゆこ サポーターさんを募集しています・・・

ゆこゆこでは、ご利用者の見守りを目的にサポーターさんを募集しています。

サポーターさんのお仕事は、見守りのほかに、ご利用者へのお茶等の提供をしています。

朝9時３０分からの3時間と12時30分からの3時間のどちらでも結構です。

空いた曜日、時間でOKですので、ゆこゆこの運営にご協力をお願いします。

少ないですが、交通費として1時間200円をお支払いします。よろしくお願いします。

★お問い合わせは、百合が丘市民センター　☎64－6466　村田まで

古紙回収日程表

回収地区により、回収日が異なります



	南百合が丘 西1～6・東1・9（毎月第1・3土曜日）	東2～8（毎月第2・4日曜日）
１０月	３・１７	１１・２５
１１月	７・２１	８・２２

※回収による売上金は、自治会長会の収入となり地域の防犯灯の電気代や自治会活動の為に利用されますのでご協力をお願いいたします。

歩こう会
９月の目標達成者
（毎月２５日締切）
なし

百合小校区
防犯パトロール隊
〈９月度実績〉
通常パトロール昼６回
●各巡回とも特に異常なし

大人の寺子屋　参加者募集（５０名）　参加申込不要

◎ と　き　令和８年11月18日（水）13：00～ 90分

◎ ところ　百合が丘市民センター　多目的ホール

「ツキノワグマと共に」危険生物に襲われない一番の方法は危険生物を知ること

熊に関して安全と思われてきた名張市、伊賀市にツキノワグマが現れ、伊賀地域に熊アラートが出され、熊に遭遇するリスクが現実のものとなってきました。

熊はどのような生き物か、どこに住んでいて、名張、伊賀に来た熊はどこから来たのかなど熊の生態を知り、熊に遭遇しない方法を学びます。

講師経歴　岡田純二 氏（桔梗が丘在住）

関西クモ研究会、地衣類ネットワーク、信州クマ研究会
会員定年後に出会った自然観察の達人に蜂の観察を教えてもらい、自然観察の仕方を覚え、のめり込むようになると、観察対象も鳥、クモ、地衣類、変形菌、クマへと広がるとプロの研究者の方々とも人脈ができ、研究結果を発表するようになりました。毎年市内の小学校2校で蜂、1校でホタルの授業と観察会を行っています。



2026 青蓮寺･百合丘オータムフェスタで健康づくり

ホッケー場でグランドゴルフ体験と足の相談室を開催します
《ホッケー場前にお集まりください》
足の専門家による相談コーナーも開設します。足のお悩みを無料で丁寧に指導します。　申込不要で、誰でも参加できます。

◎と　き　令和８年10月11日（日）10時～12時

◎ところ　百合が丘市民センター横ホッケー場

ゴルフと違い、難しい技術や制限がなく、初心者でもすぐに楽しめます・・・もちろん激しい動きの必要ありません。この体験をきっかけに、あなたの健康づくりをスタートしませんか？

★この企画は、大人の寺子屋（第5回）と楽しいフレイル予防塾（第5回）との合同企画です。★運動できる服装と靴、水分を持ってお集りください。

一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会　－9月理事会の議題の報告－

９月の理事会の議題を報告します。理事会の議事録は別途自治会内で回覧されます。
なお、理事会の参加状況は理事総数２６名の内２５名出席でした。

【日時】９月１２日（土）　１９：３０ ～ ２０：２０
【場所】市民センター　多目的ホール
【議題】
〈はじめに〉
（１）市民センター、百合が丘小学校、赤目中学校に関する重要な報告や連絡
《審議事項》
（１）最低賃金改定に伴う職員の時給改定　1,100円→1,150円（10月1日～）
（三重県最低賃金　現在1,087円→1,143円改定予定）
《報告事項》
（１）2026青蓮寺・百合丘オータムフェスタ（10月11日（日））開催について
※プログラムは、9月中旬各戸配布
移動スーパーとくし丸　8月20日から毎木曜日開始（西第１・第２集会所）
（２）令和8年度上半期損益予測口頭説明・・・予定どおり執行
※監査前の10月17日理事会にて審議、承認予定
（３）各部会報告・その他
・資産管理委員会から　防犯灯啓発チラシについて
・上半期業務監査・会計監査の実施について
・その他



サンキュー　カフェ 39





サンキューカフェとは・・・

認知症の人や家族、地域住民、介護や福祉の専門家など、
だれでも気軽に集える場所です。お茶を飲みながらいろんな方とお話したり、
お悩み相談や世間話などをしてゆっくり過ごしていただけたらと思います。

令和８年　11月　19日（木）
13：30～15：00

会場　：　ゆこゆこ
参加費　：　100 円（飲み物代）
定員　：　先着20名程度
申し込みは百合が丘まちの保健室　：　64－8600

年齢を重ねて変わってくる
自分の身体のことをもっと知ろう！！
地域包括支援センターの西嶌保健師に
お話していただこうと思います。

※　後半は、まち保によるチーム対抗脳トレゲームを行います！

【協力】＊一般社団法人　青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会
福祉健康部会　まちじゅう元気プロジェクト
＊青蓮寺・百合が丘まちの保健室
＊名張市役所（地域包括支援センター）

～温泉ソムリエ“奥ちゃん”の温泉ひとロメモ～　②

皆さんこんにちは。温泉ソムリエの奥ちゃんです。
今回は、「温泉地」での入浴方法について“なるほど話”をしましょう。
温泉旅館で部屋に案内されたら、名物のお菓子とお茶が用意されていますね。
私は、温泉ソムリエになる前までは、帰りに買って下さいといった味見に
置いてあるものだと思っていました。でも、温泉に入る前は、少しお腹を満たした方が
湯当たり防止になるのです。
皆さんも水分補給や小腹を満たしてから温泉に入って下さいね。



水分補給をしたらいよいよ温泉に入りましょう。
まずは、「かけ湯」です。体の汚れを落としてから入浴するマナーの意味もありますが、お湯の温度や温泉の刺激に体を慣らす大切な意味もあります。
手・足など心臓の遠くから肩に向かって順に「かけ湯」をしましょう。
これで、入浴中の脳卒中、心臓発作が防げます。



タオルを浴槽につけないために頭にタオルを乗せている人を見ますね。
いかにも温泉らしい光景です。これにも意味があるのです。
のぼせやすい場合は、頭を冷やすために、冷たい水をしみこませたタオルを頭に乗せると良いですよ。
また寒い冬の露天風呂は、冷たい外気と熱いお湯の温度差で血圧を上昇させます。
この場合は、熱いお湯をしみこませたタオルを頭にのせましょう。



〇内湯と日差しの強い夏の露天風呂は「のぼせ防止」のために「冷たいタオル」を。
〇外気温が低い冬の露天風呂は「頭の保温」のために「温かいタオル」を。
頭にのせましょう！　　さあ温泉に行きたくなりましたか？　　ではまた！

まちの保健室便り10月号
☎　64－8600

青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会　・　まちじゅう元気プロジェクト
百合が丘まちの保健室　・　名張市健康・子育て支援室

百合が丘市民センター がん検診のお知らせ

令和８年 11月28日（土）

※名張市に住民票がある人が対象です。定員になり次第、受付終了。
※すでに気になる症状がある場合は、医療機関を受診してください。

項目	肺がん検診	胃がん検診（バリウム検査）	大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診 マンモグラフィー
定員	なし	45名	なし	50名	45名
受付時間	A　9：15～10：15／　B　10：15～11：15				
対象年齢	40歳以上（S62.3.31までに生まれた人）			20歳以上（H19.3.31以前生まれ）	40歳以上
内容	問診 胸部レントゲン撮影	問診 バリウムを飲み、レントゲン撮影	問診 ２日間採便	問診 細胞診	問診 乳房レントゲン撮影
自己負担金	900円	2,000円	900円	1,800円	2,000円
	住民税非課税世帯・生活保護世帯の方は「自己負担金減免申立書」の記入により、自己負担金免除。お申し出ください。				
備考	65歳以上の方は肺結核健診を含む。肺の疾患で治療中の人、妊娠中、妊娠の可能性のある人は受診不可。	胃や大腸の手術をした人、水分を誤嚥しやすい人は受診不可。	容器はご自宅に郵送。生理中は受診不可。	6ヶ月以内に不正出血、月経異常、褐色のおりものなど症状のある場合は、医療機関を受診してください。	授乳中の方は集団がん検診等で乳がんエコー検診を受診してください。持ち物：バスタオル



申込期間：**10月8日（木）～10月30日（金）**土・日・祝除く
申込方法：百合が丘まちの保健室へ
申込書を提出または電話で申込　9：00～16：30
電話番号：0595（64）8600
申込者には、検診の１週間ほど前に検診票を郵送します。

氏名(フリガナ)	生年月日	住所	電話番号	肺	胃	大腸	子宮	乳
男・女	昭和・平成　年　月　日	名張市		A・B	A・B	A・B	A・B	A・B
男・女	昭和・平成　年　月　日	名張市		A・B	A・B	A・B	A・B	A・B
男・女	昭和・平成　年　月　日	名張市		A・B	A・B	A・B	A・B	A・B

生活道路の法定速度が変わりました



9月1日から中央線や中央分離帯のない
狭い生活道路の法定速度が
時速30kmに引き下げられました。
特に自動車と歩行者や自転車が
混在して通行する道路では
歩行者らの安全確保に
努めて運転してください。

「今までよりゆっくり」
「今までより安全に」
という意識を持って

安全防災防犯委員会